

## Presse-Information

26/2018 (B)

**Pressestelle**  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
**Tel:** +49 (0) 228 / 7 29 90-96  
**E-Mail:** presse@krebshilfe.de  
**Internet:** www.krebshilfe.de

### Bewegung und Sport bei Krebs

#### Ratgeber der Deutschen Krebshilfe gibt hilfreiche Informationen für Betroffene

**Bonn (ws) – Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um übergeordnete Themen wie Schmerzen, Ernährung oder Sozialleistungen: Die „blauen Ratgeber“ erläutern diese in allgemein verständlicher Sprache. „So bietet unser Ratgeber ‘Bewegung und Sport bei Krebs‘ viele hilfreiche Informationen dazu, welche sportlichen Aktivitäten für Betroffene möglich und empfehlenswert sind, welche körperlichen Beschwerden sich durch Bewegung und Sport verbessern lassen und welche Bewegungsformen nicht ratsam sind“, erläutert Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.**



Körperliche Aktivität hilft nicht nur, das Krebsrisiko zu senken, sondern Bewegung und Sport helfen auch Krebspatienten. Sich regelmäßig bewegen steigert die körperliche Leistungsfähigkeit von Krebserkrankten, stärkt ihr Immunsystem und reduziert das Fatigue-Syndrom. Bei vielen Patienten verringert sportliche Betätigung signifikant die Therapie-Nebenwirkungen. Studien weisen zudem darauf hin, dass körperliche Aktivität die Tumorabwehr von Krebspatienten anregt und somit das Rückfall-Risiko reduzieren kann.

Aufschluss über die Rolle von Bewegung und Sport bei Krebs, Trainingstipps und Antworten auf Fragen, wie beispielsweise: „Wann darf ich mit Sport beginnen?“ oder: „Wie oft darf ich trainieren?“ gibt der „blaue Ratgeber“ ‘Bewegung und Sport bei Krebs’. Zusätzlich erhalten Betroffene wichtige Informationen zu den Rahmenbedingungen für den Rehabilitationssport. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden bei: Deutsche Krebshilfe, Postfach 14 67, 53004 Bonn oder im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de).

Neben Ratgebern für Krebspatienten bietet die Deutsche Krebshilfe auch Präventionsratgeber kostenfrei an – beispielsweise die Broschüre „Schritt für Schritt“ mit Motivationstipps und Trainingsplänen für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Weitere Informationen zum Thema Sport, Bewegung und Krebs finden Interessierte auch unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de).

Bonn, 1. August 2018